

Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) : 310-CASC

## Évaluation et diagnostic

|   |  |
|---|--|
| Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario                 | 613-737-7600                                 |
| Hôpital d'Ottawa - Clinique d'évaluation du cancer Ages               | 1-888-627-5346<br>613-737-8899<br>ext. 79670 |
| Centre de santé du sein de la femme (consultation)                    | 613-798-5555<br>ext. 14400                   |
| Centre de santé du sein de la femme (imagerie diagnostique)           | fax 613-761-4405                             |
| Service de consultation sur la gestion de la douleur et des symptômes | 613-562-6397 ou<br>1-800-651-1139            |

## Dépistage

|   |                            |
|---|----------------------------|
| <i>Cancer du sein</i>   |                            |
| • Programme Ontarien de dépistage du cancer du sein (PODCS)           | 1-800-668-9304             |
| • PODCS Cornwall  | 613-938-4240 ext. 4451     |
| • PODCS Hawkesbury  | 613-632-1111 ext. 359      |
| • PODCS Winchester  | 613-774-2422 ext. 5617     |
| • Centre de santé du sein de la femme (Hôpital d'Ottawa-Campus Civic) | 613-798-5555<br>ext. 14400 |
| • Centre de santé du sein de la femme (imagerie diagnostique)         | fax 613-761-4405           |
| • Actoin cancer Ontario   | 1-800-668-9304             |

## Ressources et liens

|   |
|---|
| Télésanté - 1-866-797-0000                                    |
| Action cancer Ontario - 1-866-662-9233 - www.cancercare.on.ca |
| Belle et bien dans sa peau - 1-800-914-5665                   |

## Colorectal

|                                       |                  |
|---------------------------------------|------------------|
| • Winchester                          | fax 613-774-6856 |
| • Hôpital d'Ottawa - Campus Riverside | fax 613-738-8460 |
| • Hôpital Montfort                    | fax 613-748-4968 |
| • Queensway-Carleton Hospital         | fax 613-721-5368 |

## Services spécifiques au cancer

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| Centre de cancérologie de l'hôpital d'Ottawa | 613-737-7700                      |
| Oncologie psychosociale                      | 613-737-7700<br>ext 70148         |
| Société Canadienne du cancer                 | 613-932-1283 ou<br>1-800-669-4181 |

## Gestion des risques

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| CASC                                | 310-CASC |
| Systèmes d'alarme personnels (CASC) | 310-CASC |

## Getsion des urgences

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| Radiothérapie palliative | 613-737-7700<br>ext 10329 |
|--------------------------|---------------------------|

## Soins en établissement

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| Pavillon Maurice Grimes | 613-725-6328 ext 10355 |
| Rotel (www.rotel.ca)    | 613-733-1412           |

## Prévention

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| Bureau de santé de l'est de l'Ontario  | 613-933-1375<br>1-800-267-7120    |
| Leeds, Grenville and Lanark District Health Unit                                     | 613-345-5685                      |
| Société Canadienne du cancer   | 613-932-1283 ou<br>1-800-669-4181 |
| Téléassistance pour fumeurs  | 1-877-513-5333                    |
| Institut de cardiologie de l'université d'Ottawa - Programme de renoncement au tabac | 613-761-4753                      |

## Services de répit / Soutien aux aidants

|   |          |
|---|----------|
| CASC (information et aiguillage et soins de longue durée) | 310-CASC |
| Services de soutien communautaire (CASC pour l'info)      | 310-CASC |

## Aide au transport

|                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| Société canadienne du cancer | 613-932-1283 ou<br>1-800-669-4181 |
|------------------------------|-----------------------------------|

## Soins à domicile

|   |          |
|---|----------|
| <i>Services professionnels</i>  |          |
| CASC (accueil)  | 310-CASC |
| <i>Services de soutien</i>  |          |
| Services de soutien communautaire (le CASC fournit information et aiguillage pour ce secteur) | 310-CASC |

LignesantéChamplain - www.lignesanteChamplain.ca

|  |
|--|
| Société Canadienne du cancer - 613-932-1283 our 1-800-669-4181 - www.cancer.ca         |
| Champlain Regional Primary Care Lead (Dr. Lee Donohue) - ldonohue@ottawahospital.on.ca |

## Sept règles de santé (www.cancer.ca)

1. Ne fumez pas et évitez la fumée des autres.
2. Consommez de 5 à 10 portions de légumes et de fruits par jour. Choisissez des aliments riches en fibres et faibles en matières grasses. Si vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation quotidienne à un ou deux verres.
3. Faites régulièrement de l'activité physique : cela vous permettra aussi de maintenir un poids-santé.
4. Protégez-vous du soleil, vous et les vôtres.

Lorsque vous êtes au soleil, n'oubliez pas de toujours :

- choisir des vêtements qui couvrent vos bras et vos jambes;
- porter un chapeau à large bord;
- appliquer une crème solaire (FPS de 15 ou plus).

5. Suivez les recommandations en matière de dépistage du cancer.

Les femmes devraient connaître les recommandations de dépistage du cancer du sein, du cancer du col de l'utérus et du cancer colorectal.

Les hommes devraient connaître les recommandations de dépistage du cancer colorectal et discuter avec leur médecin de leur risque personnel de cancer de la prostate.

6. Rendez visite à votre médecin ou à votre dentiste si vous constatez un changement dans votre état de santé habituel.
  7. À la maison comme au travail, suivez les consignes de santé et de sécurité en ce qui a trait à l'utilisation, à l'entreposage et à la mise au rebut des produits dangereux.
- Voir le guide "L'Environnement, le cancer et vous" de la société Canadienne du cancer". [www.cancer.ca/environnementetvous](http://www.cancer.ca/environnementetvous)

### Lignes directrices pour le dépistage du cancer chez les femmes

Dépistage du cancer du sein, âges 50 à 74

- Examen clinique des seins effectué par un professionnel de la santé qualifié
- Passer une mammographie tous les deux ans ou selon les recommandations de votre fournisseur de soins de santé

Dépistage du cancer du col de l'utérus:

- Examinez toutes les femmes qui sont, ou qui ont été, sexuellement actives pour le cancer du col de l'utérus dans un délai de trois ans après leur première activité sexuelle vaginale.
- Examinez annuellement jusqu'il ait trois tests Pap négatifs
- Après trois test Pap négatifs, examinez chaque deux ou trois ans
- Arrêtez les examens à l'âge de 70 ans s'il y a eu trois ou quatre test négatifs dans les 10 dernières années
- Examinez les femmes qui n'ont pas été examinées depuis plus de cinq ans jusqu'il ait trois tests Pap négatifs

### Lignes directrices pour le dépistage du cancer chez les hommes

Dépistage du cancer de la prostate

- Pour les hommes âgés plus de 50 ans, discutez les avantages et risques d'un examen annuel de la prostate avec votre fournisseur de soins de santé, cela peut inclure toucher rectal et test de l'antigène prostatique spécifique (APS)

### Lignes directrices pour le dépistage du cancer chez les femmes et hommes

Dépistage du cancer colorectal pour individus à risque moyen\* de développer une cancer du côlon

- Recherche de sang occulte dans le selles chaque 2 ans chez les femmes 50 ans ou plus
- Une recherche de sang occulte dans le selles devrait être suivie par une colonoscopie ou un autre examen diagnostique selon les recommandations d'un médecin

\*À peu près de 10% de la population est à haut risque de développer un cancer coloréctal. Pour ceux qui sont à haut risque à cause d'un antécédent familial (un ou plus membre de famille du premier degré avec un cancer colorectal), le dépistage doit commencer à l'âge d 50 ans, ou 10 ans avant le diagnostic du membre de famille.